

水中ポールウォーキング

体験会 ～4月限定～



新結合→NW（ノルディックウォーク）AQUA（水中運動）

太りにくいカラダづくりの水陸両用運動です

ポールを使った水中歩行運動で足の衰えが気になる方も気軽に運動いただけます

開催日時	水 曜コース 令和6年4月 10 、 17, 24 日 午後2時～3時 金 曜コース 令和6年4月 5, 12, 19 日 午後2時～3時
場所	富山市民プール 25mプール
対象	18歳以上の健康な方（富山スイミングクラブ成人会員・非会員）
参加料	一回500円（富山スイミングクラブ受付にてお支払いください。複数回受講可）
定員	各回18名 ＊前日18時迄に申込み
講師	宮田靖英（富山スイミングクラブ）
その他	5月より通常会員料金 （開催日：2024年度前期日程表参照）



①浮力によりカラダに負担軽減

体重は、通常のおよそ半分以下



②水の抵抗で引き締め効果アップ

水中で歩いたり移動することによりエネルギーを効率よく使い筋力アップが期待できます



③水圧が良い運動効果

血管や筋肉が圧縮されたり、心臓のポンプ作用が強くなったりすることで血液循環がよくなり代謝アップ
腹式呼吸により多く酸素を体内に取り込むことが可能

お問い合わせ：富山スイミングクラブ 076-425-1568

富山市荒川4丁目1-70（富山市民プール内）